LIMA, JUEVES 10 DE ABRIL DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21352 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay



HOY SUPLEMENTO QUE AHORA TRAE TRES PÁGINAS CON FULL DIVERSIÓN PARA TODA LA FAMILIA

GRATIS JUEGA con ojo

PÁGS. 13 y 15

ojo

PROHIBIR MOTOS AFECTARÍA NEGOCIOS

METROLIMA pág. 4

Pollerías, restaurantes y chifas perderían sus ingresos del servicio de delivery

EDUARDO PÉREZ ROCHA OPINA SOBRE OLA CRIMINAL Y HOY
20 MIL TRANSPORTISTAS ACATAN PARO

IMPACTO pág. 3

"DINA NO TIENE PLAN PARA COMBATIR LAS EXTORSIONES"

DENUNCIAN QUE BANDAS CRIMINALES "SORTEAN PLACAS" PARA ATACAR A UNIDADES

▸ **AFIRMA QUE LA POLICÍA CARECE DE PERSONAL Y TECNOLOGÍA** PARA ENFRENTAR A LAS ORGANIZACIONES DELICTIVAS

▸ **"LOS DELINCUENTES HAN AGARRADO TERRENO PORQUE LAS AUTORIDADES NO HACEN NADA"**, RECLAMÓ UN CONDUCTOR

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.69 Venta: S/3.73

CAMBIO DE EURO Compra: S/4.10 Venta: S/4.12

CRISTAL SE AHOGÓ EN LA PAZ

CRACK pág. 14

Perdió 3-0 ante Bolívar y Farré sería destituido

YAHAIRA NO CREE EN INDIRECTAS

Salsera no pierde el tiempo en responder a canción de "Farfán"

OJOSHOW pág. 17

EDITORA GENERAL: SILVIA QUISPE RAMÍREZ

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que impedir que dos personas vayan en moto a la vez reducirá en algo los robos y el sicariato?

SÍ 59% | NO 41%

Responda en www.ojo.pe

¿Cree usted que el Gobierno y el Congreso peruanos luchan realmente contra la delincuencia?

LA CRUDA REALIDAD

QUEREMOS VIVIR EN PAZ

Ayer el ministro de Educación, Morgan Quero, preguntaba a viva voz a un grupo de escolares durante la inauguración de un colegio bicentenario en San Martín de Porres "¿ustedes quieren trabajar o parar?, ¿estudiar o parar?". Desde esta columna le respondemos al titular de Educación: Señor Quero, los peruanos queremos vivir en paz. La población está cansada de vivir con miedo, los transportistas y comerciantes quieren trabajar con la seguridad de que luego de su jornada laboral regresarán vivos a sus hogares. Y para que este anhelo se vuelva una realidad, es preciso que usted, al igual que los demás ministros y otras autoridades, encabezados por la presidenta Dina Boluarte, hagan su trabajo. Hoy, más de 20 mil transportistas dejarán de trabajar para salir a marchar, con el objetivo de alzar su voz de protestas y exigir medidas reales y tangibles para detener la ola criminal. ¿Hasta cuándo vamos a vivir con temor? Los peruanos no merecemos esto. Haga algo, señora presidenta.



DINA PROMETE QUE HAMPONES SE IRÁN A CHALLAPALCA

DICE QUE "DÍAS DE TERROR SE ACABARÁN PRONTO"

Tras culpar a anteriores gobiernos de dejar entrar al país a delincuentes extranjeros, la presidenta Dina Boluarte prometió ayer que los "días de terror van a acabar más pronto de lo que imaginan" porque "estamos en el camino" de atrapar a extorsionadores y asesinos de choferes. "En nuestro Gobierno se acabaron las concesiones con los delincuentes (...), los responsables por extorsión, sicariato y asesinatos deben ser trasladados a Challapalca", enfatizó.

PREMIER GUSTAVO ADRIANZÉN RESPONDIÓ EN EL CONGRESO

Niega fracaso en lucha contra la delincuencia

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una cerrada defensa del régimen de Dina Boluarte realizó ayer el presidente del Consejo de Ministros, Gustavo Adrianzén, quien aseguró que "el éxito se viene observando" de la lucha contra la inseguridad ciudadana.

Al responder en extenso las 43 preguntas del pliego interlocutorio que lo llevó ante el pleno del Congreso, el premier recalcó que "la seguridad no es una opción, es una condición esencial", y dijo que los estados de emergencia han optimizado el trabajo policial al incrementarse los operativos, las detenciones y la desarticulación de bandas criminales.

"No podemos admitir que las medidas que adoptamos con anterioridad para la lucha contra el crimen organizado y la delincuencia urbana hayan fracasado. Se trata más bien, a nuestro entender de un proceso integral, un proceso multisectorial y multigubernamental", subrayó.

SALTÓ. Ante la pregunta "¿es usted consciente de que la percepción pública de una presidenta rodeada de ministros adulones es nociva para su credibilidad, para la legitimidad de su gobierno y para la gobernabilidad del país?", replicó, en voz alta, que "no puedo aceptar, y menos ante esta tribuna, que se utilice un adjetivo de este tipo para referirse a ministros y ministras de Estado".

"No existen tales ministros, el gabinete es uno que se encarga por trabajar íntegramente por el Perú y a impulsar el crecimiento económico", acotó el premier.

ojo al dato

Confirmó que este año se llevarán a cabo tres censos nacionales, sobre: Población, Vivienda y Comunidades Indígenas.



Gustavo Adrianzén garantizó elecciones transparentes.

FOTONOTICIA

PLENO APROBARÁ LEYES SOBRE SEGURIDAD

El titular del Congreso, Eduardo Salhuana, anunció que el Pleno de hoy votará 16 proyectos de ley sobre seguridad. Se elevará condenas, creará la denuncia policial digital, implementará unidades de flagrancia y declarará en emergencia la Policía.



FOTO: OJO

Morgan Quero comete papelón ante escolares



A poco del paro del transporte de hoy, ministro "presionó" a colegiales.

A decir que la violación de niñas awajún "puede ser una práctica cultural" y "¡que viva el autismo!", el ministro de Educación, Morgan Quero, sumó otro dislate al preguntar ayer a escolares "¿qué prefieren, estudiar o parar, trabajar o parar?" y luego exclamar "¡todos queremos trabajar y estudiar!".

X TWITTER

FERNANDO TUESTA
Exjefe de la Onpe

"Se reclama que están inscritos un número alto de partidos políticos (41) y, efectivamente, esto traerá problemas en el proceso electoral tanto para la campaña como para los electores. Sin embargo, no se ha explorado soluciones para esta situación especial".

OJOS&OÍDOS

CADENA. La Comisión de Justicia del Congreso aprobó fijar la pena de cadena perpetua para policías y militares que colaboren con organizaciones ilegales que ocasionen la muerte o lesiones graves a terceras personas, aunque ellos no ejecuten crímenes.

ASU. Ante aumento de la delincuencia, el exjefe de la Diviac Harvey Colchado criticó al Congreso porque "siguen vigentes las leyes procrimen" y al Gobierno por su falta de compromiso para luchar contra la delincuencia.

VIVAZOS. Los actuales congresistas podrán postular y hacer campaña en las elecciones 2026 sin dejar sus cargos gracias a la Ley 32058, que ellos aprobaron. Movilidad, personal, viáticos y material de oficina podrían usarse con fines proselitistas, alertó el JNE.

JUICIO. El expresidente Ollanta Humala, su "jefa" Nadine Heredia y otros coacusados escucharán el 15 de abril el fallo del Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional en el juicio que les sigue por lavado de activos de Odebrecht. La sala ratificó ayer tal fecha.

HOY MÁS DE 20 MIL TRANSPORTISTAS ACATAN PARO EXIGIENDO AL GOBIERNO MEDIDAS CONTRA LAS EXTORSIONES

"No existe un plan real para combatir la ola criminal"



▪ Transportistas del Callao realizaron protesta tras reciente crimen en la avenida Venezuela.

▪ Eduardo Pérez Rocha firman que hace falta tecnología en la Policía.

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Más de 20 mil unidades de transporte público no circularán hoy en Lima y el Callao pues sus conductores acatarán un paro como medida de protesta contra la ola de extorsiones que los afecta y ha dejado a varios de sus colegas asesinados por organizaciones criminales.

50 MIL
efectivos policiales faltan en el país para luchar contra el crimen, estimó Pérez Rocha.

Este violento escenario con el que lidian a diario los transportistas es para el ex-director de la Policía Nacional del Perú (PNP), Eduardo Pérez Rocha, consecuencia de la falta de un plan de seguridad por parte del gobierno de Dina Boluarte.

Pérez Rocha explicó a OJO que este documento donde se formulan medidas para frenar delitos como la extorsión debe ser aprobado por el Consejo Nacional de Seguridad Ciudadana (Conasec), presidido por el premier Gustavo Adrianzén; pero no ha cumplido con dicha función.

"Esto, lamentablemente, ha traído el aumento de la delincuencia y el no trabajo de los consejos de seguridad regionales, provinciales y distritales", refirió.

DEFICIENCIAS. A esto, dijo, se suma la carencia de personal y tecnología en la Policía, lo cual no permite hacerle frente a las más de dos mil bandas criminales dedicadas a la extorsión que operarían en el país.

"Este delito está en aumento y es indetenible porque falta personal calificado y tecnología (como instrumentos de geolocalización)", señaló.

Además, cuestionó las medidas tomadas hasta ahora para enfrentar el crimen. "Primero, hemos tenido estados de emergencias que no se cumplen, han sido un fracaso; y, segundo, no se han detenido a dirigentes de organizaciones criminales (...). Ese famoso Cuarto de Guerra no te dice la verdad", anotó.

BLANCO. Los transportistas del Callao, que ayer realizaron una protesta tras recientes atentados contra choferes en la avenida Venezuela, en San Miguel, también criticaron la desidia del gobierno y señalaron que con el paro buscan acciones efectivas.

"Los delincuentes han agarrado terreno porque las autoridades no hacen nada", dijo un chofer.

También denunciaron que bandas criminales "sortean placas" para atacar a las unidades y, de esa forma, infundir miedo.

ojo al dato

La Dirección Regional de Educación tanto de Lima como del Callao dispusieron clases remotas en los colegios por el paro.

AL GRANO



CAMIONEROS REALIZAN "BOCINAZO"

Cansados de los constantes ataques de inescrupulosos que les arrojan piedras para exigirles una "propina", un grupo de camioneros de carga pesada tomó ayer la avenida Gambeta en Callao para realizar un "bocinazo" en señal de protesta por la inseguridad que viven a diario.



FISCALÍA INVESTIGA ATAQUES CONTRA COMBIS

La Fiscalía inició investigación preliminar contra los responsables de los delitos de extorsión y homicidio calificado en agravio de Daniel Guillermo, y homicidio calificado en grado de tentativa en perjuicio de Luis Chinchay, conductores acribillados en la avenida Venezuela, en San Miguel.



EXTORSIONADORES DIFUNDEN IMÁGENES EN REDES SOCIALES

SIGUEN ENVIANDO VIDEOS DE AMENAZA A CHOFERES

En medio de la protesta de los transportistas del Callao por los últimos ataques de los que vienen siendo víctimas, la mafia de extorsionadores autodenominada "Perú Unido" difunde en redes sociales un video que han enviado a sus víctimas donde amenazan con matar a los choferes de combi que se niegan pagarles.
En las imágenes, los delincuentes con acento venezolano muestran varios números de placas de rodajes de las camionetas rurales de transporte público que no pagan cupo.
En el video se puede observar que siguen a una combi y los amenazan con el mensaje "te doy hasta hoy para que te comuniques, al igual que los que están en lista, hasta hoy y no les hablo más".
"Ustedes busquen manera de comunicarse con el hampa o serán incomodados con plomo", es otro mensaje que los hampones también difunden.



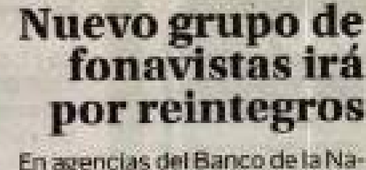
OLIMPIADA DE MATEMÁTICA. Escolares de distintos colegios representarán al Perú en la Olimpiada Matemática Femenina Europea (EGMO 2025), a desarrollarse del 11 al 17 de abril próximos en la ciudad de Pristina, capital de la República de Kosovo.

Las movilizaron bajo estrictas medidas de seguridad.

PENAL SE UBICA EN LA ALTURA DE TACNA

Trasladan a peligrosos presos a Challapalca

Enmarrocados de pies y manos, cinco peligrosos presos del penal de Lurigancho, vinculados a delitos de secuestro y extorsión, fueron trasladados al penal de máxima seguridad de Challapalca, localizado a más de 4600 metros sobre el nivel del mar, en Tacna, como medida de seguridad ordenada por el Instituto Nacional Penitenciario (Inpe). Entre los trasladados figuran Roberto Grados "Bolón", Raúl Córdova "Pepe", Jerson Asto "Dengue" y Jean Piero García "Cortadedos", de la banda "Los Pulpos", y Meyner León "Fresa", de "Los Compadres".



Se ha considerado a fonavistas mayores de 70 años y fallecidos.

Nuevo grupo de fonavistas irá por reintegros

En agencias del Banco de la Nación, 189,826 exaportantes al desaparecido Fondo Nacional de Vivienda (Fonavi) podrán cobrar desde mañana el reintegro de la devolución de sus aportes, informó la comisión ad hoc a cargo del proceso.

TRABAJADORES SERÍAN PERJUDICADOS, ADVIERTEN

Prohibir motos afectaría negocios

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

La propuesta de la Defensoría del Pueblo de prohibir la circulación de motos de 6 de la tarde a 6 de la mañana genera voces en contra.

Blanca Chávez, vocera de la Asociación de Hoteles y Restaurantes del Perú, calificó esta medida como "mala" para el sector gastronómico.

Explicó que se afectaría especialmente a micro y pequeñas empresas (mypes) que dependen del servicio de delivery. Muchos restaurantes, pollerías y chifas operan de noche, especialmente con entregas a domicilio.

Señaló que hay negocios que generan hasta el 20 % de sus ingresos en el horario nocturno. Algunos de estos establecimientos, que carecen de atención presencial, dependen completamente del delivery, aseveró.

"Miles de emprendedores y trabajadores jóvenes que laboran en el reparto nocturno serían los más afectados por esta medida. La iniciativa podría poner en riesgo miles de empleos", resaltó.

En ese sentido, Chávez pidió al Ejecutivo y al Ministerio del Interior considerar alternativas más eficaces para combatir la criminalidad, sin afectar a sectores productivos. La solución debe ser estratégica, indicó.



Defensoría pide que motos no circulen de 6 a. m. a 6 p. m.

ojo al dato

Más de 100 mil restaurantes cerraron sus puertas en los últimos años y prohibir motos podría causar mayores pérdidas, dicen.

ALERTA. En tanto, la Asociación Automotriz del Perú (AAP) rechazó la medida porque restricciones afectan a personas honestas y no cumplen con su objetivo de reducir la criminalidad.

"Experiencias internacionales, como la de Colombia, han demostrado que este tipo de restricciones no solo son ineficaces, sino que terminan siendo derogadas al no cumplir con su objetivo de reducir la criminalidad. (...) Las soluciones deben ser efectivas", expresó AAP.



GOBIERNO DE TRUMP ELEVÓ IMPUESTO COMERCIAL A 10 % PARA PERÚ

EMPRESAS EXPORTADORAS SE PERJUDICAN POR ARANCELES

El 92 % de las empresas exportadoras peruanas son micro, pequeñas y medianas y podrían ser las más perjudicadas por los aranceles del 10 % fijados por Estados Unidos a Perú, alertó la Asociación de Exportadores (Adex).

"En nuestro caso, las grandes compañías son las que mejor podrán adaptarse, pero solo representan el 8,4 % del total. Las micro, pequeñas y medianas empresas son el 91,6 %", expresó.

El gobierno peruano solicitó a Estados Unidos la suspensión del arancel global del 10 % aplicado a más de 100 países del planeta, informó nuestra Cancillería.

AL GRANO



ESTABLECEN LÍMITE DE EDAD PARA BREVETES

Vía Decreto Supremo 007-2016-MTC, el Ministerio de Transportes fijó los 80 años como edad máxima para obtener o renovar licencias de conducir profesionales. De 70 a 75 años, se renovarán por un año; de 76 a 81, por seis meses.



CENTROS DE SALUD EN CONDICIONES PRECARIAS

En condiciones precarias operan centros de salud mental comunitarios del Callao, como La Perla y Mi Perú, advirtió la Contraloría General de la República. Al supervisarlas, detectó que carecen de servicios básicos como agua y energía.



CONSUMIR DROGA TUSI ES RIESGOSO PARA LA SALUD

Cuadros graves de ansiedad, pánico, depresión y trastornos psicóticos puede originar en una persona el consumo de la droga sintética tusi, advirtió el psicólogo clínico Milton Rojas, especialista de Cedro.



CLAN FAMILIAR VENDÍA DROGA. Detectives detuvieron a Rosa Barrientos León (67), Sergio Seijas Barrientos (30), Andy Romero Seijas (24) y Liz Eleuterio Meza (37), del clan familiar "Los Bravos de La Huayrona". Fueron intervenidos en su casa del jirón Los Esmeriles, urbanización San Carlos, en San Juan de Lurigancho, donde tenían marihuana, cocaína, ketamina, tusi y pasta básica de cocaína que vendían en la zona.

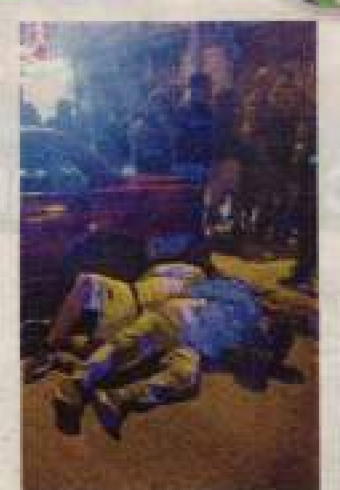
EXTORSIONABAN A EMPRESARIO

Caen "Los monstruos del cono este"

Detectives de la División Antisecuestros y contra las extorsiones interceptaron un carro que portaba letrero de taxi y detuvieron a José Luis Inga Castillo (47) y a un adolescente, ambos de la banda de extorsionadores "Los monstruos del cono este".

La intervención fue en el cruce de las calles Las Dalias y Los Jazmines, en el distrito de Ate Vitarte. En el vehículo se encontró tres celulares que contenían mensajes extorsivos, tres tarjetas bancarias y 1700 soles.

Según las investigaciones, extorsionaban a un directivo y propietario de la empresa de transporte público "Los Incas".



▪ El agraviado les había depositado 2500 soles.

IBAN EN CAMIONETA Y LE DISPARARON SIN PIEDAD

Acribillan a dos amigos

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En un feroz ataque, ejecutado con extrema crueldad, seis sanguinarios sicarios asesinaron de múltiples balazos a un expolicía y a su acompañante, en el límite de los distritos de San Martín de Porres y el Callao.

Los pistoleros, que estaban en motos lineales y autos, aprovecharon la oscuridad de la noche para acercarse y rodear a sus víctimas, quienes se encontraban abordo de una camioneta Kia, color rojo, que estaba estacionada en la calle Los Rosales, urbanización Los Alisos de Oquendo.

ATAQUE. Los asesinos por encargo habrían obligado al ex efectivo policial identificado como Edgar Johan Conde Sáenz (31) a bajar del vehículo para acribillaron sin piedad.

Ronald Martín La Torre Castro (32), su acompañante, corrió para salvar su vida, pero también fue alcanzado por varios tiros, dos en el pecho y uno en la cabeza, cayendo en medio de la pista y muriendo en el acto.

Según los peritos de la Policía, una de las víctimas habría tratado de responder al ataque con una pistola, porque en la escena del doble homicidio los detectives encontraron una cacerina con municiones.

Agentes de la Policía Nacional llegaron hasta el lugar para acordonar la zona y recabar evidencias. La comisaría de Oquendo está a cargo de las investigaciones y no se descarta que se trate de un ajuste de cuentas entre bandas delictivas.



▪ La Policía investiga la causa de este doble homicidio

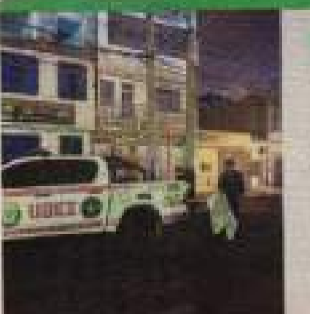
OJO AL DATO

En la escena del crimen se encontraron varios casquillos de bala, lo que da cuenta de la ferocidad con la que se perpetró el doble homicidio.

▪ RONALD LA TORRE CASTRO
VÍCTIMA

DEJAN EXPLOSIVO

ATENTADO EN RESTAURANTE

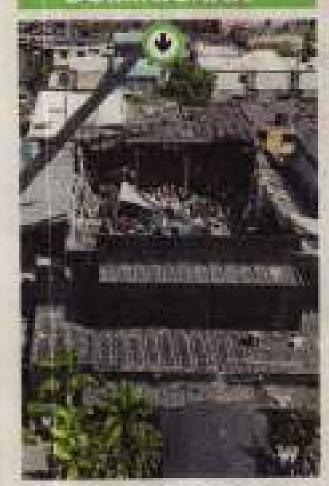


Aterrados están los dueños de un restaurante quienes piensan cerrar su negocio después de que la mafia de extorsionadores "Los Mexicanos" detonó un artefacto explosivo en su local, ubicado en el jirón Áncash (El Agustino), para obligarlos a pagar 15 mil soles por cupo. Los propietarios del negocios revelaron a la Policía que desde hace un mes reciben mensajes amenazantes por WhatsApp. "Ponte en línea… voy a mandar a dejar tirados a todo el mundo" se lee en el chat.



LOBO TERRIBLE. La "desextinción" del lobo terrible, que desapareció hace 10.000 años, se desvirtuó por el zoólogo Philip Seddon de la Universidad de Otago (Nueva Zelanda), al ser solo un "lobo gris modificado genéticamente". El paleogenetista Nic Rawlence dijo que el ADN dañado extraído de fósiles no pudo copiarse biológicamente.

REPÚBLICA DOMINICANA



SUBEN MUERTES POR DERRUMBE DE DISCOTECA

➡ Los muertos en el colapso de la discoteca Jet Set en Santo Domingo superaron ayer los 124, a medida que la esperanza por encontrar sobrevivientes se desvanece. El techo del local se desmoronó la madrugada del martes en pleno concierto del popular cantante de merengue Rubby Pérez, que se cuenta entre los fallecidos. Sin parar, más de 300 socorristas siguen las labores de búsqueda entre los escombros de ladrillos, láminas de zinc y barras de acero. Doce desaparecidos, seis heridos y tres muertos son venezolanos.



JAPÓN

CABALLO ROBOT CABALGA POR TODO TERRENO

➡ Corleo, el caballo robot con inteligencia artificial de Kawasaki, se presentó con suceso en la Expo Osaka-Kansai 2025 como el futuro de la movilidad personal. Equipado con suspensiones flexibles que le permiten desplazarse por terrenos accidentados, incluidas montañas y zonas nevadas. Corleo es capaz de saltar, trepar y superar obstáculos de lo más diversos y complicados. Sus pezuñas están recubiertas de un material especial antideslizante que absorbe las irregularidades del terreno, mientras su poderoso motor le otorga gran potencia.

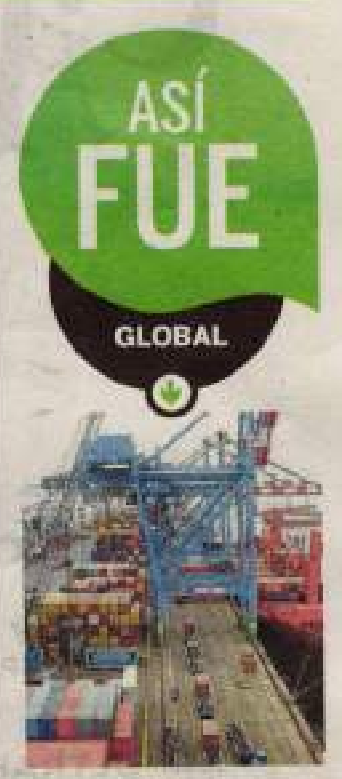




ESTADOS UNIDOS

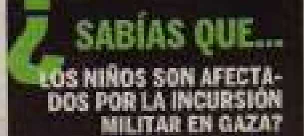
TRUMP TUMBA ÁRBOL DE 200 AÑOS

➡ El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, ordenó talar un árbol de casi 200 años en el jardín de la Casa Blanca, la amada "Jackson Magnolia" (pieza histórica plantada en el mandato de Andrew Jackson), y lo reemplazó por un ejemplar al que bautizó como "MAGAnolia" por su lema "Make America Great Again" ("Hagamos a Estados Unidos grande otra vez").



ARANCELES DE 125 % A CHINA

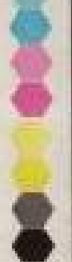
➡ El presidente Donald Trump anunció una pausa de 90 días en los aranceles de Estados Unidos, a todos los países con un límite del 10 %, excepto a China, que tendrá una tasa de 125 % por sus contramedidas. "Se mueren por llegar a un acuerdo. 'Por favor, por favor, señor, haga un trato (...) ¡Haré lo que sea, señor!' Estos países nos están llamando, me llaman para besarme el c..", dijo Trump.



¿SABÍAS QUE...

LOS NIÑOS SON AFECTADOS POR LA INCURSIÓN MILITAR EN GAZA?

DESDE OCTUBRE DE 2023, EL EJÉRCITO DE ISRAEL MATÓ A 19 MIL NIÑOS PALESTINOS, DETUVO A 1100 Y DEJÓ A 39 MIL EN LA ORFANDAD.



COLOREA





¡Únete y pásalo de lo lindo con tu familia!

SUMANDO

Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (149).

50		
	71	36
	24	

42 45 54 57 68

TRASLADAR

En las casillas en blanco escriba las letras que ocupan el mismo lugar en el recuadro de la izquierda y leerá un pensamiento.

B	N	T	O	W	G	E	X	X
I	Q	S	I	T	E	W	A	E
T	L	U	M	F	E	O	V	R
H	J	A	C	D	A	Ñ	M	T
I	A	H	S	W	X	B	I	L
R	A	N	U	C	M	A	E	O
Q	K	U	E	A	U	P	N	Q
J	A	L	S	C	N	O	N	Y
C	I	Q	E	X	N	C	C	I
A	R	L	I	I	M	P	I	A

AL TOQUE

¿Cómo se llama el miedo a los recintos **espaciosos** y a los lugares **públicos**?

A) **Claustrofobia**

B) **Aerofobia**

C) **Espaciofobia**

D) **Agorafobia**

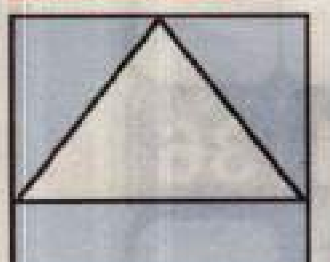
PONTE MOSCA CON EL SUDOKU

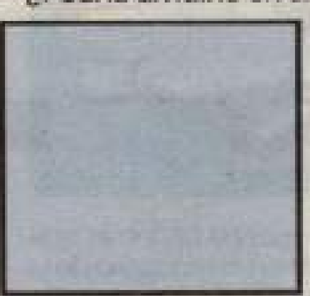
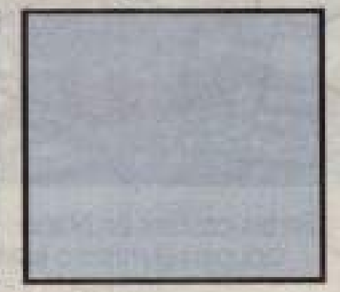
	4				1		3	
1		5		9		4		2
	8		4				6	
		3		6				9
	6		9		3		5	
9				2		3		
	9				4		7	
7		4		3		5		8
	3		7				9	

		5		1				3
	6		3		4		5	
7				6		8		
	5				3		7	
4		3		9		6		8
	2		7				9	
		4		7				6
	1		4		9		8	
3				5		1		

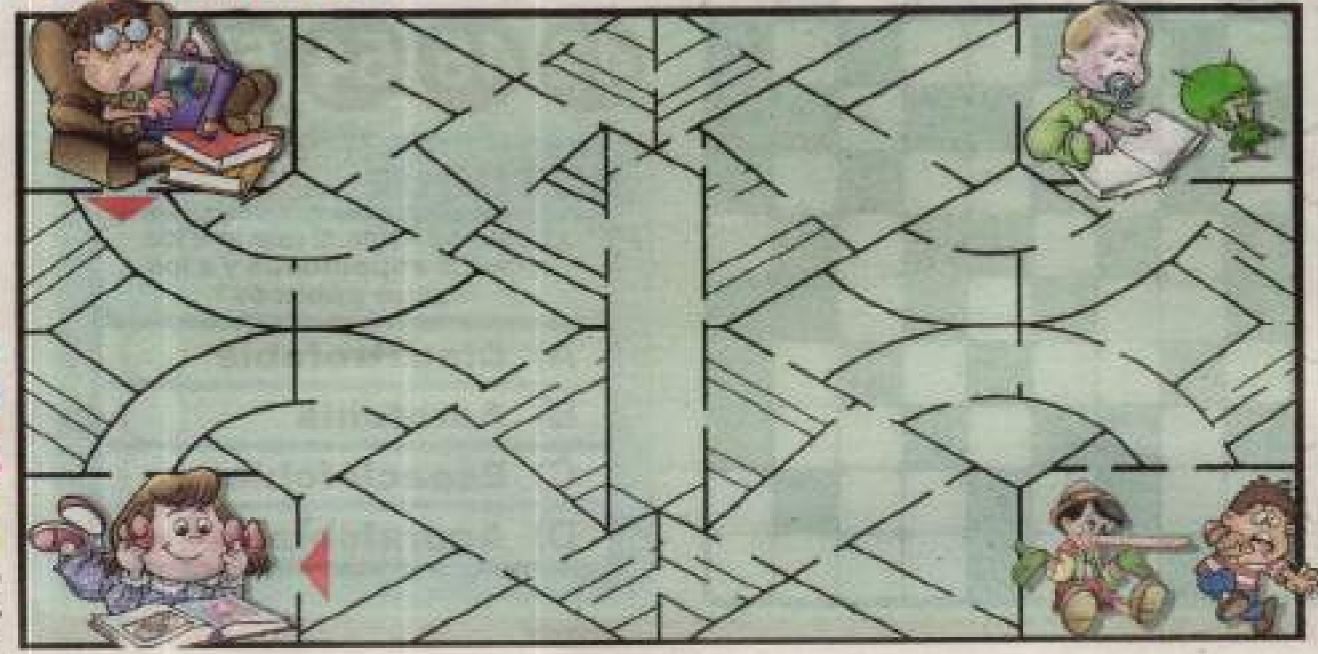
RELAX

Este cuadrado está dividido en cuatro partes utilizando únicamente tres líneas rectas. Usando también solo tres líneas rectas, ¿Podría dividirlo en cinco, seis y siete partes?



LABERINTO



9 DIFERENCIAS



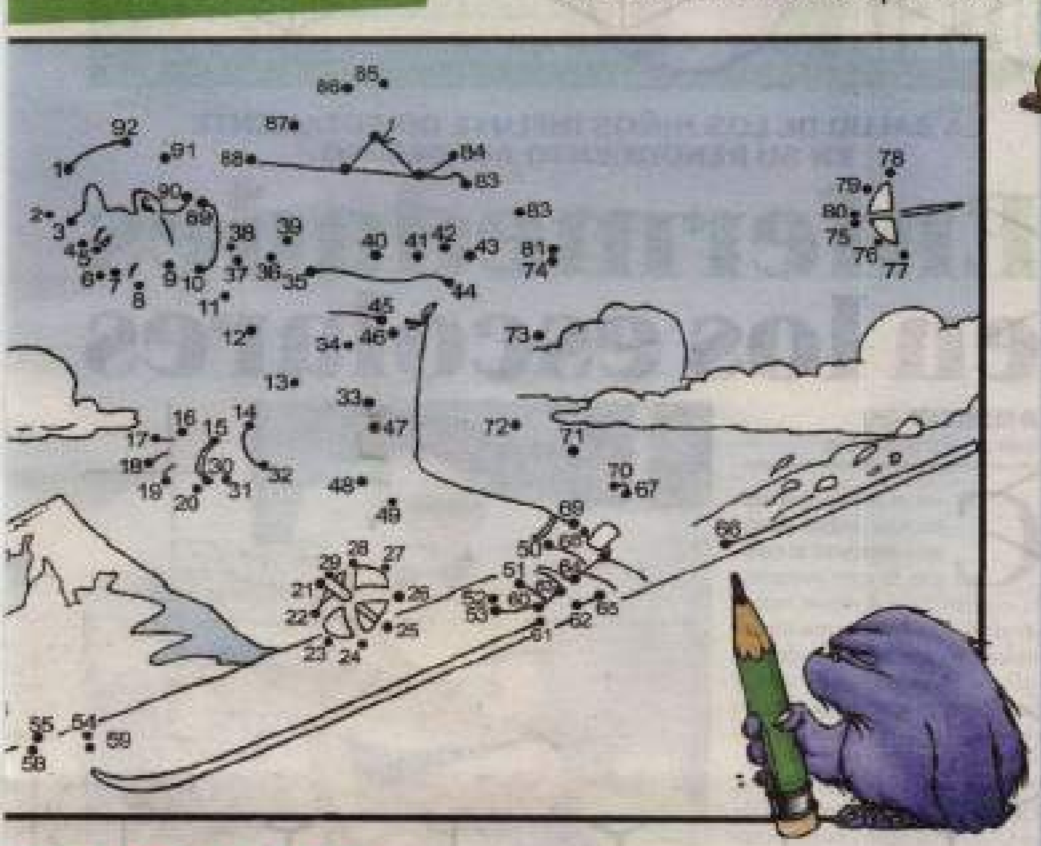

MENTE ÁGIL

Siete de estas naves viajan a un planeta del sistema solar. Ordene correctamente las letras que tiene cada una de ellas y sabrá a que planeta se dirigen.



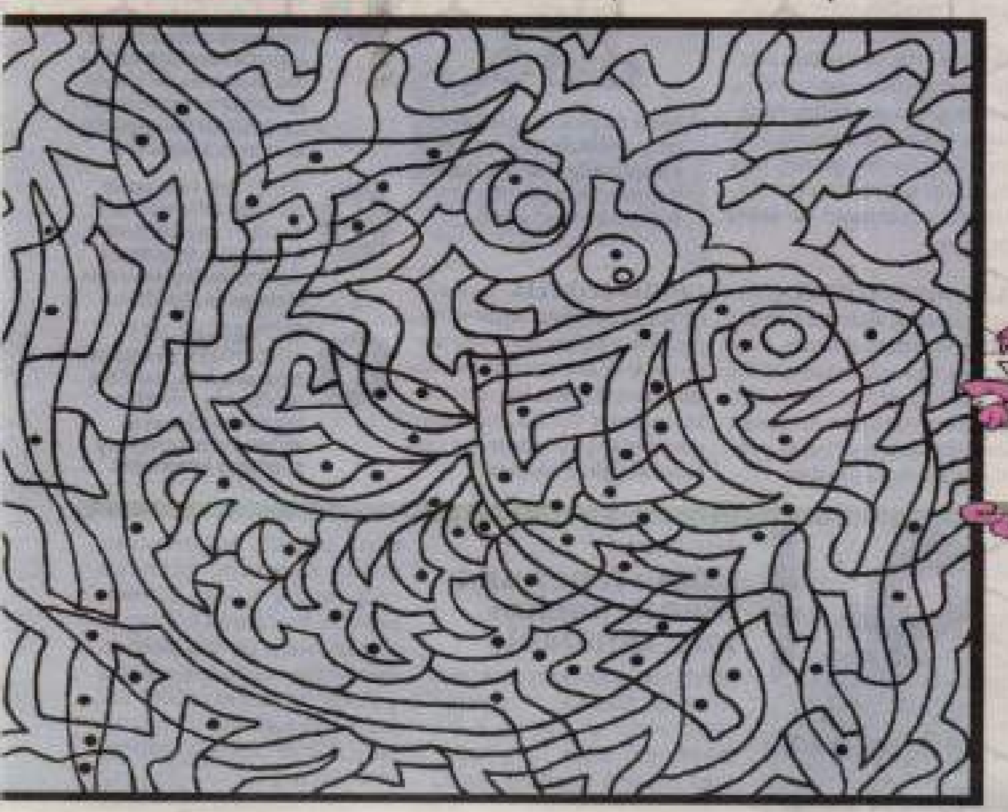
UNIPUNTOS

Si quiere saber qué figura aparece, una con una línea los puntos.



SOMBREAR

... Los espacios con puntos.



CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.

2 CIFRAS
11 - 12 - 14 - 18 - 19 - 22 - 23 - 26
27 - 30 - 32 - 36 - 37 - 38 - 42 - 45
49 - 56 - 60 - 61 - 63 - 64 - 67 - 71
73 - 78 - 79 - 84 - 85 - 86 - 88 - 89
90 - 92 - 96 - 97

3 CIFRAS
178 - 199 - 204 - 245 - 316 - 346
438 - 567 - 574 - 685 - 713 - 834
923 - 963

4 CIFRAS
1569 - 1652 - 3795 - 5123 - 5382
6721 - 6724 - 6758 - 7362 - 7898

5 CIFRAS
15711 - 18293 - 46361 - 59823
61876 - 84372 - 85379 - 95348

6 CIFRAS
089684 - ~~198224~~ - 269518 - 287419
345286 - 420265 - 534678 - 535913
561847 - 635375 - 641935 - 755486
821356 - ~~825457~~ - 834445 - 836923
885398 - 891274 - 894182 - 934295

7 CIFRAS
2341382 - 2686954 - 8597614
9148357

SÍMBOLOS

Escriba bajo los símbolos las letras correspondientes y aparecerá un pensamiento.



SALUD Y PSICOLOGÍA



¿VISIÓN BORROSA POR EL PARKINSON?

El Dr. Juan Carlos Corbera, de Oftalmica Clínica de la Visión, sugiere usar lágrimas artificiales, tapones lagrimales y ejercicios oculares, además de realizarse chequeos regulares.

LA COLUMNA DE PÉREZ-ALBELA

SÉ COMO EL SOL, ILUMINA A TODOS

El sol brilla sin distinción, ofreciendo su luz y calor a todos por igual. Su enseñanza es clara: iluminar el camino de los demás con generosidad y sin esperar nada a cambio. En la vida cotidiana, cada persona puede convertirse en una fuente de luz a través de gestos amables, palabras de aliento y acciones que inspiren a quienes le rodean.

El mundo enfrenta desafíos que a veces oscurecen el ánimo, pero incluso en los momentos difíciles, es posible mantener encendida la luz interior. Así como el sol sigue brillando detrás de las nubes, la constancia y la resiliencia permiten superar obstáculos y seguir adelante.

Las acciones que reflejan empatía y generosidad tienen el poder de transformar el entorno. Un acto de bondad puede alegrar un día, cambiar una perspectiva o sembrar esperanza. Compartir conocimientos, ofrecer apoyo o simplemente escuchar con atención pueden marcar una gran diferencia.

El sol también simboliza calidez. Una actitud amable y sincera genera bienestar en quienes la reciben, al igual que su energía hace florecer la vida. Adoptar esta actitud en el día a día contribuye a construir y fortalecer relaciones más armoniosas.

Cada persona tiene la capacidad de irradiar luz a su manera. Con pequeñas acciones, es posible inspirar y motivar a otros. Como el sol, cuya presencia es constante y vital, cada gesto luminoso deja una huella que se multiplica, creando un entorno más cálido y lleno de posibilidades.

"EL SOL BRILLA SIN DISTINCIÓN, OFRECIENDO SU LUZ Y CALOR A TODOS POR IGUAL. SU ENSEÑANZA ES CLARA: ILUMINAR EL CAMINO DE LOS DEMÁS CON GENEROSIDAD Y SIN ESPERAR NADA A CAMBIO."

perezalbela | Dr. José Luis Pérez-Albela B.
Citas: 936098953 Oficina: 2818677

TIPS DE SALUD

SOLUCIÓN CASERA PARA OJOS CANSADOS

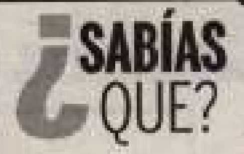
Inhale vapor de agua caliente con unas gotas de eucalipto. Ayuda a despejar las vías respiratorias y aliviar la congestión.



DATOS CURIOSOS

4 DE CADA 10 niños que ingresan a la escuela inicial han tenido un episodio de anemia, según UNICEF.

11 DE ABRIL Se conmemora el Día Mundial del Parkinson, para concientizar sobre su detección temprana.



¿SABÍAS QUE?

LAS FRUTAS PUEDEN CUIDAR EL CEREBRO

Las frutas y verduras ricas en antioxidantes reducen la inflamación cerebral, ayudando a prevenir el deterioro cognitivo.



LA SALUD DE LOS NIÑOS INFLUYE DIRECTAMENTE EN SU RENDIMIENTO ACADÉMICO

Enfermedades en los escolares

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Con el inicio del año escolar, miles de niños regresan al colegio, lo que aumenta la exposición a diversas enfermedades. La concentración de niños en espacios cerrados facilita la propagación de virus y bacterias, lo que puede ser un dolor de cabeza para los padres.

Para reducir estos riesgos, Débora Eskenazi, pediatra de la Clínica Delgado Auna, comparte algunas recomendaciones para evitar las enfermedades más comunes en el colegio.



RESFRIADO. Los niños pueden experimentar estornudos, dolor de garganta, fiebre y congestión nasal. Para prevenirlo, deben lavarse las manos con frecuencia, usar pañuelos desechables y mantener las aulas ventiladas.

MALES DIGESTIVOS. Náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal son comunes. Para evitarlos, es importante que los niños se laven bien las manos, especialmente antes de comer y después de usar el baño; además, beber agua potable.

CONJUNTIVITIS. Los síntomas incluyen ojos rojos, picazón y secreción. Para prevenirla, se debe evitar que los niños se toquen los ojos con las manos sucias, no compartir toallas y mantener una buena higiene ocular.

ojo al dato

Tener un plan de salud asegura recibir atención médica a tiempo y de calidad cuando lo necesites, brindando tranquilidad a toda la familia.

1. **PEDICULOSIS.** La picazón intensa en el cuero cabelludo y las liendres son señales de pediculosis. Es importante realizar revisiones frecuentes del cabello, no compartir peines y aplicar tratamiento inmediato en caso de infestación.
2. **BIENESTAR.** La salud de los niños influye directamente en su rendimiento escolar. Las enfermedades frecuentes aumentan el riesgo de abandono.
3. **RECOMENDACIONES ADICIONALES.** La vacunación completa, una dieta equilibrada y ejercicio regular fortalecen el sistema inmunológico y previenen infecciones.



BIENESTAR

Cómo tener una menstruación más saludable

Es importante que cada mujer cuide su ciclo menstrual adaptando su rutina a las diferentes fases. La ginecóloga Jimena Vázquez, junto con Ladysoft, sugiere consumir alimentos ricos en magnesio y omega-3, mantenerse hidratada con agua e infusiones, utilizar aceites esenciales para los cólicos y llevar un diario menstrual para conocer mejor el cuerpo y vivir el ciclo de manera armónica.

TRAS ELIMINAR A BOCA EN LA "BOMBONERA", ALIANZA LIMA JUEGA HOY EN CASA DEL HISTÓRICO SAO PAULO POR LA LIBERTADORES

POR OTRA HAZAÑA

Gorosito mandaría 5 defensores y al "Pirata" de "9"

Sao Paulo.- Poco más de un mes después que Alianza Lima hiciera historia en la mítica "Bombonera", la escuadra de "Pipo" Gorosito tiene un reto tan complicado como aquel, ya que esta noche visita a Sao Paulo en el histórico "Morumbi" por la fecha 2 del grupo D de la Copa Libertadores (7:30 p.m./ ESPN).

Los blanquiazules van terceros en su llave y se miden contra el escolta, pero ese será solo un problema al momento de encarar el encuentro. Alianza suma cuatro partidos sin ganar, entre Libertadores y Liga 1 y de no vencer hoy igualará una mala racha del año 2020. Peor aún, para ir por la victoria o al menos el empate en cancha del Sao Paulo deberá hacerlo con un equipo "parchado" ya que tiene suspendidos a los defensas Carlos Zambrano, Renzo Garcés y Guillermo Enrique; sancionado por Conmebol al volante Pablo Ceppelini, y lesionado al delantero Alan Cantero.

"En Libertadores en todos los partidos tienes que ir a buscar puntos. Sabemos de la bajas, pero a todos los que les toque su oportunidad tendrán que aprovecharla, no importa si son jóvenes o grandes", declaró Hernán Barcos, un conocido de las canchas brasileñas ya que militó en tres clubes de ese país.

El "Pirata" reemplazará a Paolo Guerrero, de bajo rendimiento en el clásico ante la "U". La otra novedad sería el cambio de sistema que aplicará "Pipo" y que tendrá un 5-2-3. El once aliancista será con Viscarra; Huamán, Arias, Noriega, Amasifuén y Trauco; Jesús Castillo, Lavandeira; Quevedo, Eryc Castillo y Barcos.

Sao Paulo atraviesa una crisis, solo ganó un encuentro de los últimos cuatro y no contará con los volantes Lucas Moura, Óscar y Luiz Gustavo. El "Tricolor Paulista" saldrá con Rafael; Ferraresi, Arboleda, Alan Franco, Wendell; Alisson, Marcos Antonio, Cedric, Luciano, Ferreira; Calleri. El árbitro del partido será Alexis Herrera (Venezuela).

CELESTES FUERON GOLEADOS 3-0 POR BOLÍVAR EN LA COPA

Cristal no tuvo paz en Bolivia

▪ Los rimenses salieron sin idea de juego a la cancha en La Paz.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

En caída libre. Así está Sporting Cristal (4° con 0) que perdió 3-0 ante Bolívar (2° con 3) por la segunda fecha del grupo G de la Copa Libertadores.

Los rimenses sintieron la altura de La Paz y poco pudieron hacer para contrarrestar a los bolivianos que no obtuvieron un marcador más abultado por la buena actuación del portero Diego Enríquez que fue el gran sacrificado.

Los celestes, que sumaron su tercera goleada en contra consecutiva, parecieron salir derrotados al campo del Hernando Siles, ya que desde el inicio se les vio sin ideas y a merced de los dueños de casa.

Los paceños se pusieron arriba en el marcador muy temprano. Fabio Gómez, de penal a los 9', abrió la lata. Los cerveceros recién mostraron una leve reacción sobre la media hora de juego vía Christofer Gonzales, pero "Canchita" no fue suficiente. Cuando estaba por terminar el primer tiempo, Ramiro Vaca (44') desde fuera del área hizo el 2-0.

En el complemento se repitió la historia, Bolívar siguió mandando y Cristal especulando para que no los goleen. Sobre los 57' Ramiro Vaca hizo otro golazo Y puso el 3-0 que terminó por liquidar a los del Rímac.

Este resultado deja contra las cuerdas al DT Guillermo Farré que dejaría el puesto en los próximos días.

ojo al dato

Melgar (4° con 1) cayó 3-0 ante Lanús (1° con 6) en Argentina y es colero en el grupo G de la Copa Sudamericana.

FIRMADOS

"Estamos expuestos a personas que buscan sus intereses, zánganos que no trabajan. El responsable de todo esto soy yo"

JEAN FERRARI
Administrador de la "U"

"Buidiaz nos va a ayudar mucho en la Liga, es muy importante, tiene una trayectoria enorme ¿Cuándo debutaría? Él ya está listo"

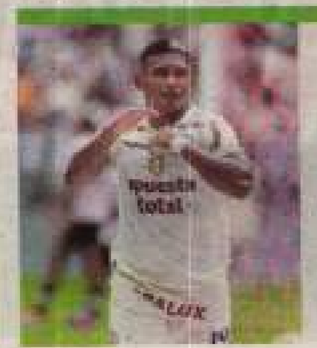
ÁNGEL COMIZZO
Técnico de Atlético Grau

"Eran tres puntos muy importantes para las aspiraciones que tenemos de pasar a la siguiente fase. Da bronca y tristeza"

CARLOS GARCÉS
Delantero de Cienciano

"No es una gira de despedida, soy deportista. Jugamos mal ante Inter y debemos ser conscientes que así no pasamos"

THOMAS MÜLLER
Delantero del Bayern Munich



EN LIBERTADORES

FLORES PROMETE VICTORIAS

Tras la derrota ante Independiente del Valle, quien salió al frente en Universitario fue Edison Flores. "Sabemos que somos la 'U' y vamos a reponernos de la mejor manera. Este momento es difícil y triste, creo que mejoramos en parte de lo que veníamos haciendo, sobre todo en la actitud, pero no nos pudimos llevar nada ante un rival importante. Solo queda ganar los partidos que vienen, porque en la Copa también son detalles", señaló "Orejas".

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

EL HINCHA CREMA LE APUNTÓ A BARRETO, CHURÍN Y CARABALÍ

Holaa, holaaa, holaaaaaa, mi gentita, vengo más embalado que los hinchas de Universitario pidiendo explicaciones a Jean Ferrari y Manuel Barreto por los refuerzos extranjeros que llegaron esta temporada. Se suponía que luego de equivocarse con Diego Dorregaray y Segundo Portocarrero este año los cremas iban a elegir mejor a los internacionales, pero por lo visto hasta el momento Diego Churín y José Carabalí parecen peores que sus antecesores y por eso el aficionado exige que alguien dé la cara y justifique estas contrataciones. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Los directivos de Binacional optaron por la solución más fácil y despidieron a Erick Torres que los tenía en el puesto tres con un partido menos. Seguro que si el técnico era argentino lo mantenían en el puesto y le buscaban más refuerzos. Uno de los grandes males del alicaído fútbol peruano es creer que todo lo que viene del exterior es mejor que lo nacional y no es así. Daniel Ahmed llegó a Alianza y ofreció hacerlo campeón varias veces y lo único que consiguió fue perder la categoría. **¡OJITO, OJITO!**

Los días de Christian Cueva en la Ciudad Imperial parecen estar cerca de llegar a su final. "Aladino" no fue tomado en cuenta para el partido ante Caracas y la razón sería por dos indisciplinas. La primera, no llegar al peso que le exigieron para jugar y la segunda, haber viajado a Lima y no presentarse a un entrenamiento. Esta fue la gota que colmó el vaso y los directivos ya están viendo la manera de desprenderse del futbolista que solo de la boca para afuera se mostró comprometido con el "papá". **¡HUUUMMMM!**

Con su golazo ante Corinthians, Luis Ramos está confirmando que es una seria opción para ser el nueve de la selección en la próxima fecha doble de las Eliminatorias. El ex jugador de Cusco FC lleva dos tantos en tres partidos de Copa Sudamericana y otro en la liga colombiana. Ojalá Óscar Ibáñez le otorgue minutos, porque junto a Gianluca Lapadula, que se reencontró con el gol, son nuestros mejores atacantes. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. **¡CHAAAAAAUUUUUU!**



ASTRO DEDICÓ MENSAJE A AURÉLIO PEREIRA

CRISTIANO RONALDO DIO EL ÚLTIMO ADIÓS A SU DESCUBRIDOR

Por un momento Cristiano Ronaldo se olvidó de los goles y mostró su lado triste, ya que compartió su sentir por el fallecimiento de Aurélio Pereira, su descubridor. "Uno de los grandes iconos de la formación mundial nos ha dejado, pero su legado vivirá para siempre. Nunca dejaré de estar agradecido por todo lo que ha hecho por mí y por tantos otros jugadores. Para siempre, señor Aurélio, gracias por todo. Descansa en paz", escribió el delantero del Al-Nassr en sus redes. Aurélio Pereira también participó en la formación de otras figuras como Luis Figo (Barcelona y Real Madrid) y Paulo Futre (Atlético Madrid).

CATALANES GOLEARON 4-0 AL BORUSSIA DORTMUND EN LA CHAMPIONS LEAGUE

Barcelona fue una aplanadora

Si hay un cuadro que se postula para ganar la Champions League esta temporada, ese es el Barcelona que goleó 4-0 al Borussia Dortmund en el partido de ida de los cuartos de final y dejó casi sentenciada la eliminatoria.
Raphinha, que llegó a los once goles y es el máximo anotador de la competición, abrió la cuenta a los 25' luego de un remate del juvenil Pau Cubarsí. Luego pudieron llegar más anotaciones catalanas, pero el portero Gregor Kobel lo impidió.
En el complemento, a los 48', Raphinha, cedió a Robert Lewandowski que con un cabezazo aumentó el score.

El polaco, que antes del encuentro le había anotado 27 goles al Dortmund, hizo el 3-0 cuando se disputaban 66'. Lamine Yamal, que volvió locos a los zagueros visitantes, cerró la cuenta en un contragolpe (77').
En Francia, PSG también se candidateó y derrotó 3-1 al Aston Villa del portero "Dibu" Martínez quien fue pifiado por los hinchas parisinos. Rogers (35') anotó para los ingleses, pero Désiré Doué (39'), Khvicha Kavartskhelia (49') y Nuno Mendes (92') remontaron para la escuadra de Luis Enrique. Los duelos de vuelta de estas llaves serán el 15 de abril.



▪ Robert Lewandowski fue la figura del duelo con un doblete.



MORDIÓ EL POLVO DE LA DERROTA

Novak Djokovic dijo adiós al Masters 1000 de Montecarlo al caer 6-3 y 6-4 ante el chileno Alejandro Tabilo. "Nole" seguirá esperando para ganar su título número 100.



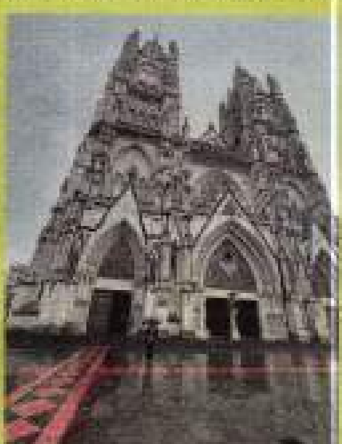


SORPRENDIDO EN QUITO

Recorrer la ciudad de Quito me ha dejado sorprendido al descubrir sus atracciones turísticas. Había considerado solo un par de días para conocer la capital de Ecuador debido a que tenía que seguir viajando a otras ciudades; sin embargo, al final tuve que quedarme una semana para poder disfrutar sus encantos así como sus majestuosos monumentos.

Cambié el itinerario que antes de viajar había planeado en Lima por lo que mi visita a la calurosa ciudad de Guayaquil tuvo que postergarse unos días. Valió la pena quedarme en Quito por un tiempo más y no podía irme sin conocer la esplendorosa Basílica del Voto Nacional, una de las iglesias más impresionantes de América Latina.

Tengo predilección por visitar iglesias y cementerios de los lugares a donde llego. Considero que allí se puede descubrir la idiosincrasia y la personalidad de un pueblo. Es decir, las costumbres y tradiciones de una sociedad. Confieso que me encanta descubrir el encanto lúgubre de los camposantos y la identidad de los templos a través de su detallada arquitectura.



La Basílica del Voto Nacional es una iglesia que rompe con el paisaje en Quito. Su presencia no pasa desapercibida. Es un monumento religioso y uno de los principales símbolos de la cristiandad ecuatoriana. Su diseño neogótico me hizo trasladar en espacio y tiempo a la Inglaterra de mediados del siglo XVIII, donde dicho movimiento artístico se originó y luego se extendió a toda Europa hasta incluso llegar a América.

Las "gárgolas", figuras de piedra, de la basílica quiteña no son monstruos o seres mitológicos sino tortugas, monos e iguanas, animales representativos de la fauna ecuatoriana. Estas piezas arquitectónicas resaltan en lo alto de la basílica y se complementan en la decoración del edificio. Ya en el interior el panorama también es majestuoso.

El costo de ingreso es de dos dólares. Utilicé el ascensor para ir hasta el piso décimo de la basílica y poder mirar de cerca sus dos torres principales con una altura de 115 metros. También sus coloridos vitrales me impactaron al igual que su hermoso rosetón.

Desde la azotea pude observar a los lejos a la emblemática Plaza San Francisco en el Centro Histórico de Quito. De pronto, comenzó a llover. Las lluvias son intensas y durante el invierno son imprevistas. Menos mal que en la iglesia hay una tienda de souvenirs, pagué cinco dólares y adquirí una sombrilla para no acabar empapado.

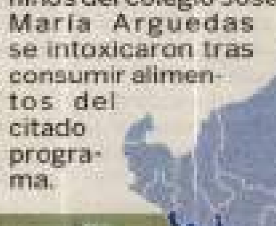
La Basílica del Voto Nacional presenta mucha similitud en su diseño con otros famosos templos del mundo entre ellos la Basílica de Notre Dame, en Francia, y la Catedral de San Patricio en Nueva York (EE.UU.). Los viajes te regalan recuerdos únicos pero sobre todo experiencia de vida. Nos vemos.

MOQUEGUA

SUSPENDEN PROGRAMA WASI MIKUNA EN COLEGIOS PÚBLICOS

La Dirección de Salud de Moquegua suspendió la distribución de conservas de Wasi Mikuna en colegios estatales, decisión que implica a conservas de pollo y atún entregadas a escolares.

Semanas atrás, seis niños del colegio José María Arguedas se intoxicaron tras consumir alimentos del citado programa.



LA LIBERTAD

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

VÍCTIMAS SON PASTORES DE UNA IGLESIA EVANGÉLICA

"Marcas" roban 45 mil soles a pareja

Una pareja de pastores evangélicos fue víctima de un asalto por parte de "marcas", en Huanchaco, provincia de Trujillo. Los hampones les arrebataron 45 mil soles.

Los criminales siguieron a las víctimas desde un banco ubicado en el Mall Plaza de Trujillo y cuando estaban a punto de ingresar a su casa, en la calle Miguel Grau, sector Villa del Mar, en Huanchaco, los asaltaron.

TIROS. Para evitar que las víctimas se resistan, uno de los maleantes realizó disparos al aire a fin de intimidarlos.

Sin embargo, los agraviados forcejearon con los rateros, pero los criminales lograron arrebatarles un morral donde llevaban el dinero y escaparon en moto con el botín.

ojo al dato
Policía tendría identificados a los ladrones, dijo el general PNP Guillermo Llerena, jefe de la Región Policial de La Libertad.



• Asalto a pareja de pastores fue en la puerta de su casa.



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas llegan cargadas de harto "chimi chimi"... El romance entre **PAMELA LÓPEZ** y el salsero **PAUL MICHAEL** crece cada día, pues ella se luce misma quinceañera junto a él en sus redes sociales... La modelo **GIULIANA BARRIOS** se ha convertido en una fan del **GRAU** de Piura donde juega su amorcito el **"PATO" ÁLVAREZ**... **MARIELLA ZANETTI** visitó el podcast de su amigo **CARLOS VÍLCHEZ** donde recrearon una escena de celos y le metió tremendo cachetadón que casi noquea a la "Carlota"... El actor **DAVID VILLANUEVA** recordó en sus redes sociales que sus inicios en la televisión fue en el reality "Esto es guerra" en el 2013... El boxeador **JONATHAN MAICELO** fue visto muy bien acompañado por una guapa chica en un centro comercial... Nos vamos, nos vemos mañana...

YIDDÁ NO CREE EN "LA PÁNFILA". Yiddá Eslava comentó que las disculpas de María Victoria Santana, "La Pánfila", no han sido sinceras, pero que igual cierra ese incidente de su vida pues está enfocada en trabajar y crecer como artista.

Yahaira sin roches con Farfán

SALSERA NO TOMA EN CUENTA LAS INDIRECTAS QUE LE MANDARÍA EN CANCIÓN

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Yahaira Plasencia afirmó que no cree que las frases que lanza Jefferson Farfán en el videoclip del tema "Ama Charo", de la orquesta "Timba caliente", sean indirectas para ella.

Y es que en la mencionada canción se escuchan frases como: "Te veo con Juan, Pedro y caminando con Sergito y al final de la jornada me llamas de madrugada y me dices 'como te extraño negrito'". "Yo pongo un podcast, tú pones otro. Yo hablo de mí y tú de nosotros. No te esfuerces más que todo fue una aventura... Apágate reina sin corona, se te cayó la corona ahora salta pa' atrás y pide el último de la cola... Yo soy un galáctico, tú estás con pisa pajas".

Ante esto, la salsera señaló que ella no se siente afectada por la letra de la canción y no perdería el tiempo mandándole indirectas a su expareja.

"No he escuchado eso (la canción), pero no lo creo. No creo que tenga que ver conmigo y, como te dije, menos a estas alturas. No, no hay forma. A estas alturas, estar haciendo eso por una ex de hace cinco años... Yo no perdería el tiempo en eso", dijo Yahaira Plasencia en "América Hoy".

Luego, señaló que hace años la "crucificaron" por sus errores y eso fue muy doloroso para ella, incluso sufrió de depresión y "nadie tiene derecho a juzgarte, porque de los errores se aprende", dijo la Yaha.

•JEFFERSON FARFÁN
EXFUTBOLISTA

ojo al dato

Yahaira Plasencia estrena hoy el tema "Las mujeres también se equivocan", un feat con la cantante argentina Ángela Leiva.



•Pero no descarta ir a "El valor de la verdad".

ESTÁ ENFOCADA EN SERIE SOBRE SU VIDA

Milena: Aún tengo mucho que contar

Milena Zárate no descartó la posibilidad de volver a sentarse en el sillón rojo de "El valor de la verdad". Sin embargo, dijo que ahora está enfocada en la realización de su serie "Sobreviviendo al dolor".

"¿Si volvería participar en 'El valor de la verdad'? Nunca digas de esta agua no beberé. No lo descarto ni digo que no aceptaría (sentarse en el sillón), pero ahorita mi proyecto es sacar mi serie, donde voy a contar cosas que nunca he contado y nadie lo sabe. Ya estamos grabando el 'teaser' y saldría a principios de junio", expresó Zárate.

Asimismo, Milena Zárate aseguró que su serie dará mucho que hablar y revelará cosas que jamás ha contado.



•La colombiana ya se sentó en el sillón rojo de Beto Ortiz.

LANZAN TEMA JUNTOS

Nesty conectó con Daniela

El cantante cubano Nesty unió su voz a la de Daniela Darcourt para estrenar el tema "Cuando te vas".

"Yo soy un artista de música urbana que canta salsa. Esta es una salsa fresh, con una sonoridad urbana y con Daniela tengo una amistad muy bonita, desde la primera vez que nos vimos conectamos muy bien y eso se transmite en la canción", dijo.







GIOVANNA SE VA TRANQUILA

Giovanna Valcárcel dijo que el fin de "Ocho locos" no es una mala experiencia, sino un aprendizaje, pues suma a su carrera y está agradecida de haber trabajado junto a Miyashiro.

SAMAHARA NO "MARCA" A BRYAN

Samahara Lobatón afirmó que ella no "marca" a Bryan Torres, padre de su última hija, y que no tiene la clave de su teléfono ni redes sociales porque "el que busca, encuentra".

▪ Cantante dice que "La Faraona" busca limpiar su imagen.

Jackie no perdona a Marisol

DICE QUE FUE UNA VERGUENZA VERLA CON PAMELA LÓPEZ

LADY GAMARRA

Jackie Castañeda criticó a Marisol Ramírez y Pamela López, tras el encuentro que tuvieron en el programa "Esta Noche", donde limaron asperezas y "La Faraona" lloró por las críticas que le hacen por su vinculación con Cueva.

▪ Jackie Castañeda

- ¿Qué te pareció el encuentro entre Pamela López con Marisol?

Se juntó el hambre y la necesidad. El hambre por Pamela y la otra (Ramírez) por la necesidad de limpiar su imagen de coqueta.

- Sin embargo, Marisol lloró por las críticas que ha recibido, a raíz de los chats que mostró con Cueva.

Si yo fuera Marisol, no hubiera hecho esa payasada porque es una vergüenza sentarse al frente de la señora (Pamela).

- ¿Crees que Marisol está sacando algún provecho de las cosas?

Es obvio. Ella misma fue la que mandó todas las conversaciones (con Cueva) para que la desempolven porque ya estaba enterada. Como ya no tiene canciones nuevas ni sabe cómo sacar producciones, pues aprovechó el show para volver a estar en tarima. Sin embargo, se ensució más. Ha perdido credibilidad, la gente no es tonta y se da cuenta de las cosas. Mejor no hubiera dicho nada.

Por otro lado, Jackie Castañeda anunció que dentro de poco lanzará su nuevo tema "Ayer esposa y hoy amante", que dedica a esas mujeres que no tienen valores.

ojo al dato

Hace unos años Jackie Castañeda denunció que Marisol intentó agredirla porque tenía una relación con su expareja, César Aguilar.

MADURO RESPONSABLE
Caballero de 62 años ansía dejar atrás la soledad y enamorarse de una señora trabajadora y de voluptuosa figura.
resentideamor@gmail.com

CONTADOR APASIONADO
Soltero de 51 años ansía formar un romance sólido con una chica sencilla y respetuosa, que viva en Lima.
988 484 938

AMISTOSO Y REFLEXIVO
Agraciado profesional quiere conocer a una dama sincera y de buen corazón para convertirla en su esposa.
949 597 418

DIVORCIADO COMPROMETIDO
Apuesto de 45 años busca a una dama fiel y de linda sonrisa que resida en Arequipa. No desea aventuras.
939 714 383



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Me tatué su nombre y me dejó

Joel (30, Surco). Doctora Magaly, estoy pasando por la situación más vergonzosa de mi vida. Hace un mes me tatué el nombre de Adriana, mi novia desde hace cinco años, como muestra de amor por nuestro aniversario. Me sentía tan feliz a su lado que ya planeaba pedirle matrimonio este año. Para mí, era la mujer con la que quería compartir mi vida. Pero recibí el peor golpe justo cuando creía que todo iba bien: Adri terminó conmigo hace tres semanas.

Desde entonces, no solo cargo con el dolor de su partida, sino con la vergüenza. Compartí en redes mi tatuaje, creyendo que era una locura de amor, y ahora no soporto ver esa publicación. No le he contado a mi familia porque sé que se van a burlar, especialmente mis hermanos. Me siento como un tonto que creyó en una historia que solo existía para mí.

Adriana me dijo que hace meses sentía que la relación ya no era igual. Justo coincide con el ingreso a su nuevo trabajo, y empiezo a pensar que hay alguien más. No lo he confirmado, pero su frialdad me lo dice todo. Me parte el alma saber que mientras yo hacía planes, ella ya pensaba en irse.

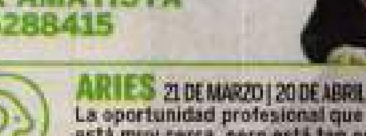
Le pedí que lo intentemos otra vez, pero fue firme: no hay vuelta atrás. Dice que ya no le hace bien esta relación. Me quedé con un tatuaje, el corazón roto y una gran vergüenza. ¿Qué hago con todo esto que siento? ¿Cómo sigo adelante sin sentir que fui el único que creyó en este amor?

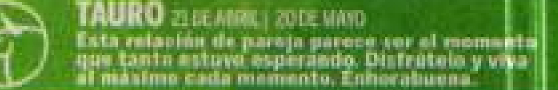
ojo al consejo

Querido Joel, no te sientas mal por haber amado de verdad. Ese tatuaje no te hace ridículo, te hace valiente por apostar por lo que sentías. Hoy duele, sí, pero mañana será solo una historia más. No fuiste tú el que falló. Levanta la cabeza, sigue tu camino y ya llegará quien sí sepa valorar tu corazón. Mucha suerte.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
La oportunidad profesional que tanto esperaba está muy cerca, pero está tan ocupado que le costará captar las señales. Preste atención.

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Esta relación de pareja parece ser el momento que tanto estuvo esperando. Disfrútelo y viva al máximo cada momento. Enhorabuena.

GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Estar pendiente de lo que hacen los demás en el trabajo hace que se distraiga de problemas mayores. Actúe con responsabilidad o lo lamentará.

CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Debe prestarle más atención a su salud: a largo plazo, su cuerpo se lo agradecerá. Comience por alimentarse sanamente y practicar deporte.

LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Para usted, los problemas laborales son retos a superar. Debe mantener esa buena actitud también hoy cuando aparezca algo más complejo.

VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Sabe cómo hacer para que las cosas marchen por el lado correcto en el trabajo. Que nadie lo distraiga de sus objetivos, entonces. Suerte.

LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Deje de lado los intereses personales y piense un poco más en los beneficios grupales, porque habrá pronto buenas noticias en el trabajo.

ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No busque halagos y elogios en el trabajo porque solo lo desviarán de los temas importantes. En el amor, comparta tiempo con la pareja.

SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Sus recientes problemas en las vías respiratorias se han agravado con el clima cambiante. De ser necesario, acuda a su médico de confianza.

CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Las pocas horas de sueño y descanso están afectando sus energías dentro del trabajo. Esto está empezando a salirse de control. Cuidado.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
El día de hoy, las cosas estarán a su favor en lo profesional, ya que sus ideas llamarán la atención de sus superiores. Adelante.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Haga de la tolerancia y el respeto sus principales armas en el trabajo. Así se volverá en un excelente profesional con mucho prestigio.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR

CONSEJO SENTIMENTAL



ACEPTAR LAS IMPERFECCIONES DE LA PAREJA

Cada persona tiene sus defectos, pero es importante aprender a aceptarlos. Aceptar a la pareja tal como es, sin intentar cambiarla, promueve un ambiente de respeto y amor genuino, creando una relación sólida y duradera.

NO DEJAR DE APRENDER SOBRE EL OTRO

El conocimiento mutuo es vital para una relación duradera. Las personas cambian con el tiempo, por lo que siempre es importante seguir conociendo a la pareja, sus deseos, intereses y necesidades para mantener la conexión.






REFRÁN: CADA QUIEN ES EL ARQUITECTO DE SU PROPIO DESTINO.

Significado: Las decisiones que tomamos hoy determinan el futuro que viviremos mañana, marcando nuestro destino.

CINE

cataujo@hotmail.com / Nº 6586



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

ALIMENTOS QUE FAVORECEN O DIFICULTAN EL HIERRO

➔ El hierro es un mineral clave para prevenir la anemia, pero no siempre se absorbe bien. Hay alimentos que ayudan y otros que dificultan su absorción.

➔ Las fuentes de hierro de origen animal, como hígado, sangrecita o carnes rojas, se absorben muy bien, pero las de origen vegetal, como menestras, verduras de hoja verde, etc., necesitan estar acompañadas en ese momento de otro alimento o bebida fuente de vitamina C. Por ejemplo, una fruta rica en vitamina C, como kiwi, guayaba o medio vaso de zumo de naranja natural (125 mL). La vitamina C convierte el hierro en una forma más fácil de absorber.

➔ Por otro lado, evita tomar leche o yogur (más de 200 mL) justo con las comidas principales. El calcio que contienen compite con el hierro. Lo mismo ocurre con el té y el café: una taza (240 mL) durante o después de comer puede reducir la absorción de hierro hasta en un 60%. Mejor beberlo al menos 2 horas después.